



## מוֹדֵל הַאִימון נכתב ע"י - ענת מילר כהן

1. היכרות ואבחון  
מי אני ? (הצגה עצמית, ממוקדת לקוח)  
מהו אימון ? (הצגת התהליך, ממוקד לקוח)  
מי אתה ? (המתאמן) – למה אימון? למה עכשו?  
מה אתה מבקש ....?  
מסגרת עבודה – setting
2. אבחון משותף  
מצב מצוי/רצוי : איפה אני היום – איפה אני רוצה להיות
3. ערכים (לקראת חזון)  
חשיבות הערכים, הקשר לאימון, ניקוי "ערכים של שבת",  
ניסוח ראשוני של ערכים, ניסוח נקי וממוקד יותר.  
בדיקת ההזדהות של המתאמן עם הערכים המנוסחים  
(מישור קוגניטיבי, רגשי, פיזי).
4. חזון  
כתיבת חזון, ניקוי החזון, חיבור החזון למטרות הכלליות  
(רתימה מיידית לעשייה).
5. תכנית פעולה  
מעבר : חזון --> מטרה אימונית (מנוסחת באופן כללי) -->  
שלבי פעולה (מנוסחים בכותרות של עשייה) ---> יעדי עשייה  
(מדידים, ספציפיים, ברי השגה, ריאליים, תחומים בזמן).
6. יציאה לדרך  
"מילוי התרמיל" : זיהוי כוחות מקדמים/מעכבים :  
פרדיגמות, פרשנויות, דפוסים, הרגלים. Reframing.
7. ניהול עצמי  
כל מה שקורה בדרך (המתאמן) : מחוייבות, אחריות,  
התגייסות, הצלחות, כשלונות, אופוריה, עייפות, נקודות שבר,  
התנגדות, כעסים, שיפוט .
8. ליווי  
מדידת והערכת ההתקדמות , זיהוי חסמים וגבולות, עידוד,  
המרצה, shifting בנקודות שבר.
9. מימוש והשגה  
המפגש עם מימוש היעד. תחקיר מעצים. התבוננות אל  
הדרך שנעשתה. עוצמה וגדולה.
10. סגירה ופרידה  
הוקרה עצמית, הוקרה לאלו שתמכו בדרך, הוקרה הדדית.  
התבוננות מחודשת אל גלגל החיים ואל העתיד. משוב.

